

## **Ernährungsbildung beginnt nie zu früh**

### **Auftaktveranstaltung des Projektes „SchmExperten“ mit Sabine Schropp bei den Siebtklässlern in Lam**

**Lam.** In der Schulküche herrschte am Donnerstagvormittag emsige Betriebsamkeit, bei der auch Teamwork hohen Stellenwert hatte. In der Gruppe – Klasse 7 – geht eben alles leichter - auch die Zubereitung eines gesunden Hähnchen-Sandwiches. Gesundes Essen sollte sich schon bei jungen Leuten einprägen. Deshalb war Ernährungsberaterin Sabine Schropp von der AOK nach Lam gekommen. Die Mittelschule beteiligt sich nämlich mit ihrer Fachlehrerin Angelika Schlagbauer am Projekt „SchmExperten“.

Was zunächst wie ein Zungenbrecher klingt, soll neue Impulse in der Ernährungs- und Verbraucherbildung erzeugen. Die Initiative ist auf die Klassen fünf bis acht ausgelegt. Das Gefühl, dass jeder selbst viel dazu beitragen kann, vermittelten allein schon die ausgeteilten Schürzen mit dem Aufdruck Chefkoch, die eine gehörige Portion Selbstvertrauen gaben. Zielvorgabe sei laut Sabine Schropp, dass sich die Teenager mit der Materie wirklich auseinandersetzen. Da ihnen die Speisen dann auch schmecken, werden sie zu Experten, denen der Nutzen einleuchtet. So könnte aus bloßer Theorie Praxis werden.

Leider sehe die Realität anders aus. Viele Jugendliche fallen eher durch den Verzehr von ungesunden Lebensmitteln wie Fast Food, Süßigkeiten, Chips usw. auf. In dieselbe Kerbe schlagen die Softdrinks. Falsche Ernährung begünstigt in hohem Maße eine Reihe von Erkrankungen wie Diabetes mellitus, Adi-positas, Fettleber .... Sie kosten die Krankenkassen heutzutage mindestens 17 Milliarden Euro pro Jahr. „Dies ist alarmierend. Deshalb hat die AOK die Finanzierung und Verbreitung dieses Projektes übernommen“, erklärt Sabine Schropp am Rande des Workshops. Die Mädchen und Buben lernen selbständiges Arbeiten anhand von Unterrichtsmaterial sowie den Erwerb von Alltagskompetenzen, die beim Einkauf beginnen. Kein Weg führt an der Lebensmittelkennzeichnung, Hygiene und Nachhaltigkeit vorbei. Da nicht von der Hand zu weisen war, dass es allen wirklich schmeckte, wäre die logische Schlussfolgerung, dass die Teenager auch zu Hause immer öfter zu Wiederholungstätern werden. „Ein besseres Ernährungsmuster geht schon bei der gesundheitsfördernden Lebensmittelauswahl los“, machte Sabine Schropp klar. Dann ist auch der Schritt zum Verzicht auf so manchen ungesunden Snack nicht mehr so weit. Zur Unterstützung hatte die AOK-Ernährungsberaterin zwei Kochkisten im Wert von je 250 Euro für die Siebtklässler und die Offene Ganztagesklasse mitgebracht. Diese enthalten viele Ess- und Kochutensilien für die Schüler.

„Ernährungsbildung kann gar nicht früh genug beginnen“, ist die AOK-Fachkraft überzeugt, die natürlich auch die Fehlentwicklungen kennt. Essgewohnheiten im Kindesalter prägen sogar noch die Erwachsenen. Die Heranwachsenden begreifen sehr bald, dass ausgewogene Speisen sehr vielseitig gestaltet werden können.

Rektor Josef Baumann bedankte sich bei Sabine Schropp für die zwei Kochkisten und ihr Engagement, den Heranwachsenden gesundheitsbewusstes Einkaufen und Kochen zu vermitteln. (kli)



Bildtext: -Früh übt sich, wer gesunde Speisen zubereiten und verzehren will